

<p>Warm-Up 5 Min</p>		
<p>Indoor</p> <p>1 min locker auf der Stelle laufen 30 s Pause 1 min Hampelmann 30 s Pause 1 min locker auf der Stelle laufen</p>	<p>oder</p>	<p>Outdoor</p> <p>1 min locker auf der Stelle laufen 30 s Pause 1 minute locker Seilspringen 30 s Pause 1 minute Hampelmann</p>
<p>Athletik ca. 45-60 min</p> <p>1. Einheit</p> <p>1 min Tappings mit Jumps 30 s Pause 20 Hock-Streck-Sprünge 30 s Pause 1 min Tappings mit Jumps 30 s Pause 20 Hock-Streck-Sprünge</p> <p>2 Durchgänge !!!!</p>		
<p>2. Einheit</p> <p>10 dynamische Liegestütz + Beine 30 s Pause 1 min Rudern 30 s Pause 10 dynamische Liegestütz + Beine 30 s Pause 1 min Rudern</p> <p>2 Durchgänge !!!!</p>		
<p>3. Einheit</p> <p>1-1,5 min Frontstabi mit jeweils 5x Bein anziehen 1 min Pause 45 s-1 min. seitliche Stabi rechter Unterarm 1 min Pause 45 s-1 min. seitliche Stabi linker Unterarm</p> <p>2 Durchgänge !!!!</p>		

4. Einheit

30 s Flossenschlag

1 min Pause

20 Arnold-Dips

1 min Pause

30 s Flossenschlag

1 min Pause

20 Arnold-Dips

2 Durchgänge !!!!

Infos und Tipps:

Macht das Training nur wenn Ihr Euch gesund und fit fühlt!

Bevor ihr loslegt, lest euch das ganze Programm durch und schaut euch unsere Tutorial-Videos gut an, damit ihr während dem Training möglichst nur noch die Übungen der nächsten Einheit durchlesen müsst.

Dieses Mal haben wir eine Lightversion gleich mit hinzugefügt.

Zwischen jeder Einheit macht ihr jeweils 1 Minute Pause in der ihr einen Schluck trinkt und euch die Übungen der nächsten Einheit anschaut. Die Übungen macht ihr am besten auf einer Yoga- oder Isomatte oder auf einem dicken Teppich. Legt euch immer ein großes Handtuch auf den Boden. Um die Zeit im Blick zu behalten, eignen sich am besten kostenlose Tabata-Timer für das Handy, Tablet oder Laptop. Alternativ funktionieren natürlich auch (Stopp-)Uhren. Wenn Ihr Fragen zu den Übungen habt, meldet Euch.

Versucht alle Übungen so gut und sauber wie möglich zu machen. Dann sind die Übungen sehr effektiv und ihr werdet schnell merken wie ihr fitter werdet. Ihr seid dann optimal vorbereitet, wenn wir wieder auf die Plätze gehen können. Damit es nicht zu langweilig wird, senden wir euch in regelmäßigen Abständen einen neuen Plan mit weiteren Übungen.

Es wäre schön, wenn ich von Euch ein Feedback bekäme (z.B.: Zu leicht, zu schwer, zu kurz, zu lang). Teilt mir mit wann ihr das Training gemacht habt.

Viel Spaß bei den Übungen !!!